INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Mein 3 Wochen-Abnehmplan

09-5195 IP ZA 02/09

Mit schlanken Gedanken zur Wunschfigur!

BALANCE SPÜREN

Mein 3x3 Gedankenplan

Dieser Schlüssel steht für Momente der inneren Ruhe. Sie ermöglichen Dir positiv zu denken. Zusätzlich zu Deinen schlanken Gedanken zählen folgende Maßnahmen im Club:
Sauna, Solarium, Yoga, Pilates

Ich visualisiere mir 3x am Tag meine Wunschfigur.

Ich nutze 3x am Tag meinen „schlanken" Motivationssatz.

Ich begebe mich 3x am Tag gedanklich in meine „schlanke" Zukunft.

AKTIVITÄT ERLEBEN

Mein 3x3 Bewegungsplan

Durch das individuelle Straffungstraining wird Dein Grundumsatz erhöht und Du verbrennst unliebsame Fette.

Ich trainiere meine 3 großen Muskelgruppen: Rücken, Brust und Beine.

Ich nutze für mein Ausdauertraining 3 verschiedene Geräte.

Ich verlängere mit jedem Ausdauertraining meine Zeit um 3 Minuten.

Mein Zielspiel:

Für jedes abgezeichnete Feld von Deiner Trainerin/Deinem Trainer bekommst Du Punkte.
Erreichst Du mindestens 300 Punkte kannst Du Dich überraschen lassen.
Für jedes Eiweißgetränk gibt es 5 Punkte zusätzlich pro Clubbesuch:

INJOY
Abnehmwürfelmodell

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Mein 3x3 Ernährungsplan

Ich esse 3 Mahlzeiten am Tag! · Ich esse 3x Eiweiß am Tag!
Ich trinke 3 Liter Wasser am Tag!

AUSTAUSCHMÖGLICHKEITEN

FRÜHSTÜCK	**go INJOY Frühstücks-Shake**
MITTAG/ ABEND	**Kartoffeln mit Dip-Variationen** **oder** **Reis mit Gemüse-Variationen** **oder** **Nudeln mit Soßen-Variationen** **oder** **Frühlingssalat-Variationen** **oder** **Brot-Variationen**
NACHTISCH	**1 Becher Naturjoghurt mit 1 EL Eiweißpulver** **oder** **1 Becher Magerquark mit etwas Mineralwasser und 1 EL Eiweißpulver** **oder** **1 Becher Buttermilch/Kefir mit 1 EL Eiweißpulver**
MITTAG/ ABEND	**Tomatensuppe** **oder** **Zwiebelsuppe** **oder** **Möhrensuppe** **oder** **Kohlrabicremesuppe** **oder** **Zucchinisuppe** **oder** **Griechische Gurkensuppe**
NACHTISCH	**Eiweißshake**

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS